

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2023** ▪
Asiatische Küche mit Johann Lafer



Ardeshir Sepher Maleky

Laab Gai: Lauwarmer Hähnchensalat mit Reis-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Hähnchensalat:
 400 g Hähnchenbrust ohne Haut
 1 rote Zwiebel
 ½ Limette, davon Saft
 5 cm Ingwer
 4 rote Chilischote
 1 Bund Koriander
 1 Bund Minze
 ½ Bund Thaibasilikum
 1 Stange Zitronengras

Das Hähnchen kalt abbrausen und trockentupfen. In einem Mixer klein mixen und mit dem Saft der Limette beträufeln. In einem Topf Wasser aufkochen und Hähnchen darin bei niedriger Hitze simmern lassen. Koriander, Minze und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abtrennen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Weichen Teil von Zitronengras in sehr dünne Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing:
 3 EL Fischsauce
 1 Limette, davon Saft
 1 EL brauner Zucker

Fischsauce mit braunem Zucker und dem Saft einer Limette vermengen. Hähnchenfleisch mit Kräutern, Chili, Zwiebeln und Zitronengras vermengen und Dressing darüber geben.

Für den Reis-Crunch:
 60 g Basmati

Basmati in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie braun sind. Anschließend mörsern.

Zum Anrichten:
 ½ Kopfsalat
 ½ Salatgurke

Salatblätter vom Kopf trennen, waschen und trockentupfen. Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Scheiben auf dem Teller verteilen und Salat in die Salatblätter füllen.

Für die Garnitur:
 Chiliflocken, zum Würzen

Gericht mit Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Steinkopf

Wasserspinat-Salat mit frittierten Garnelen im Reismantel und Erdnussdip

Zutaten für zwei Personen

Für die Nuoc Cham Chay Sauce:

- 1 Vogelaugen-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 Limetten, davon Saft
- 3 EL Zucker
- ½ TL Salz

Die Limette halbieren und auspressen. Vogelaugen-Chilli waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. 8 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Zucker in eine Schale geben, das heiße Wasser dazugießen und Zucker darin auflösen. Chili und Knoblauch mit Sojasauce, Limettensaft und Salz hinzugeben und verrühren. 10 Minuten stehen lassen und ggf. abschmecken.

Für den Wasserspinat-Salat:

- 400 g Wasserspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Schalotten
- 1 milde, rote Chilischote
- 1 EL heller Sesam
- 30 g ungesalzene Erdnüsse
- 3 Zweige Koriander
- 3 Zweige asiatische Minze
- 100 ml neutrales Pflanzenöl

Spinat waschen. Das obere Drittel mit den Blättern abschneiden. (Diese können anderweitig für ein Wokgericht verwendet werden.) Verbliebene Stiele waschen, trocken schütteln und mit einem scharfen Messer längs in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel mit Eiswasser geben, damit sie sich leicht kräuseln.

Frühlingszwiebeln putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Dann längs in feine Streifen schneiden. Ebenfalls in das Eiswasser legen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

Wasserspinat und Frühlingszwiebeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit Kräutern und Chili in eine Salatschüssel geben, Nuoc Cham Chay darübergeben und behutsam vermengen.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten. Erdnüsse grob hacken. Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Vor dem Anrichten Nüsse, Sesam und Zwiebeln über den Salat streuen.

Für die Garnelen im Reismantel:

- 6 ungeschälte Garnelen
- 100 g grüner Reis
- 1 Ei
- 2 EL Weizenmehl
- 1 EL Fischsauce
- 400 ml Neutrales Pflanzenöl
- ½ TL gemahlener, schwarzer Pfeffer

Schale und Köpfe der Garnelen entfernen, dabei den Schwanz aber dran lassen. Gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig längs teilen und am Schwanz zusammenlassen. Dabei den Darm entfernen. Mit einem breiten Messer vorsichtig plattdrücken. Mit Fischsauce und gemahlenem Pfeffer 15 Minuten auf einem flachen Teller marinieren. Öl in einem ohnen Topf auf 170 Grad erhitzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und grünem Reis eine Panierstraße herstellen. Garnelen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Einzeln erst in Mehl wenden dann überschüssiges Mehl abschütteln und anschließend durch Ei ziehen. Auf den Teller mit dem grünen Reis legen und von allen Seiten mit Reis bedecken. Vorsichtig die Garnelen ins heiße Öl gleiten lassen und ca. 1-2 Minuten ausbacken. Der Reis sollte hellbraun sein. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Für den Erdnussdip: Knoblauchzehe abziehen und fein pressen. Ingwer schälen und fein reiben. Limette halbieren und auspressen. Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl und Sriracha in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Bis zur gewünschten Konsistenz Wasser hinzugeben.

65 g cremige Erdnussbutter
1 Limette, davon Saft
3 cm Ingwer
1 große Knoblauchzehe
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesamöl
2 TL Sriracha

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claus Linde

Tom Kha Gai mit Reissnudeln und knusprigem Hühnerhautchip

Zutaten für zwei Personen

Für den Hühnerfond:

2 Hähnchenbrüste mit Haut
100 g Karotten
100 g Lauch
1 Zwiebel
1 L Hühnerfond
1 Stange Zitronengras
4 Kaffirlimettenblätter
1 grüne Chilischote
4 cm Ingwer
3 cm Galgant
1 Sternanis
1 TL Chilipaste
1 TL Koriandersamen
1 Lorbeerblatt
2 TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Haut vom Hähnchen abziehen und mit Salz und Chilipaste würzen. Zwischen zwei Blättern Backpapier auslegen und mit einem Topf beschweren. Im Ofen knusprig ausbacken.

Karotten waschen und schälen. Lauch putzen. Zwiebel abziehen. Chili längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles grob zerkleinern. Ingwer und Galgant schälen und fein hacken. Sternanis mit Koriandersamen und Lorbeerblatt in einem Mörser anstoßen.

Zitronengras mit Messer andrücken. Gemüse und Gewürze in einem Topf mit Öl anbraten und mit Fond ablöschen. Kaffirlimettenblätter dazu geben und köcheln lassen. Hähnchenbrust für 10 Minuten mitsieden, dann beiseitestellen und würfen.

Für die Currypaste:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras
2 Kaffirlimettenblätter
1 Limette, davon Saft & Abrieb
1 grüne Chilischote
¼ Bund Koriander
¼ TL Koriandersamen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zitronengras in feine Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter vom Stielansatz befreien und in Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Chili in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit Stielen hacken. Koriandersamen und ¼ TL Pfeffer im Mörser anstoßen. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein pürieren.

Für die Tom Kha Gai:

200 ml Kokosmilch
200 g Mini-Maiskolben
300 g Thai-Auberginen
1 kleine Stange Lauch
1 Frühlingszwiebeln
1 kleine gelbe Paprika
100 g TK-Erbsen
2 Limetten, davon Saft
1-2 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce
1 TL brauner Zucker
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Currypaste mit Öl in einem Topf oder einer großen Pfanne anrösten, Hühnerbrühe dazu geben und aufkochen lassen. Nach etwa 10 Minuten Kokosmilch dazu geben. Maiskolben, Auberginen, Paprika, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauch in feine Streifen. Alles zusammen mit den Erbsen für 10 Minuten mitkochen. Hühnerfleisch in Suppe erwärmen. Mit dem Saft von zwei Limetten, Fisch- und Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reismudeln: Reismudeln in einen Topf geben und mit lauwarmen Wasser übergießen
100 g Reismudeln bis alle bedeckt sind. 7-10 Minuten ziehen lassen bis die Nudeln weich
sind. Wasser abgießen und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2023 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Tom Yam Gung

Zutaten für zwei Personen

- Für die Tom Yam Gung:**
- | | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 g mittelgroße, rohe Garnelen mit Schale | Die Garnelen schälen, dabei die Köpfe abtrennen, aber die Schwanzenden belassen (Schalen und Köpfe aufheben). |
| 4 Austernpilze | Garnelenschwänze am Rücken längs leicht einschneiden und Darm entfernen. Kalt stellen. Zitronengras waschen, einen Stängel in grobe Stücke, den anderen in sehr feine Ringe schneiden. Austernpilze und Shiitake putzen. Stiele entfernen und Hüte in Streifen schneiden. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilis waschen und in grobe Stücke schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Von einer Hälfte die Blättchen abzupfen, die andere Hälfte mit Stielen für die Suppe beiseitelegen. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Korianderblättchen und Pfefferkörner im Mörser zu einer feinen Gewürzpaste verarbeiten. |
| 2 Shiitake | Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Garnelenschalen und -köpfe mit grob geschnittenem Zitronengras darin kurz anrösten. Etwa 500 ml Fischfond dazugeben. Koriander dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Garnelenbrühe durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Kaffirlimettenblätter andrücken. |
| 2 cm Galgant | Limette heiß abwaschen und Schale mit einem Sparschäler abhobeln. Beides in die Brühe geben. Mit braunem Zucker würzen. Fein geschnittenes Zitronengras, Galgant, sowie die Fischsauce dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Gewürzpaste einrühren und Pilze und Garnelen in Suppe geben. Bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit etwas Salz abschmecken, mit dem übrigen Koriander bestreuen und nach Belieben mit Limettenspalten garnieren. |
| 2 rote Chilischoten | |
| 2 Knoblauchzehen | |
| 1 Limette, davon Abrieb | |
| 500 ml Fischfond | |
| ½ Bund Koriander | |
| 1 EL Sesamöl | |
| 4 EL Fischsauce | |
| 3 Kaffirlimettenblätter | |
| 2 Stängel Zitronengras | |
| 1 TL brauner Zucker | |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | |
| Salz, aus der Mühle | |



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.